



Gândește-te la ceea ce ai,
nu la ceea ce ai pierdut"

revistă specială de informare și inspirație
pentru oameni speciali
Noiembrie 2016
Se distribuie gratuit
Nr. 165



„Căci întristările
noastre ușoare de o
clipă lucrează
pentru noi tot mai
mult o greutate
vecinică de slavă.”
2 Cor. 4: 17

Editorial

Uniunea Europeană a adoptat „Directiva privind accesibilitatea site-urilor web și a aplicațiilor mobile”

În data de 26 octombrie, 2016, Parlamentul European a adoptat "Directiva privind accesibilitatea site-urilor și aplicațiilor mobile ale organismelor din sectorul public" (Directiva Web). De acum încolo, toate site-urile și aplicațiile mobile, inclusiv documentele multimedia electronice, inclusive ale autorităților publice din Europa trebuie să fie accesibile unei game largi de utilizatori, inclusiv celor peste 80 de milioane de persoane cu handicap din Europa.

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:

Vasile Adamescu - pag. 3
Iov - iubire nebună - pag. 4
Data viitoare când... - pag. 6
E bine să știm - pag. 7
Un mod de viață: As. „Ridică-te și umblă” - pag. 9
Litere de lege - pag. 15
Totul pentru Alexander - pag. 16



Gândește-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

continuare din pag. 1

Aceasta este o primă etapă crucială pentru a realiza o societate digitală incluzivă, în care persoanele cu handicap și alți utilizatori au acces la servicii și informații on-line; acesta este un drept consfinit de Convenția Națiunilor Unite privind drepturile persoanelor cu dizabilitati.

În cazurile în care vor mai exista site-uri web publice inaccesibile, vor trebui să procedeze la accesibilizarea lor și vor semna o declarație de accesibilitate obligatorie. Va exista, de asemenea, un mecanism pentru cetățeni, pentru a putea solicita accesibilizarea site-urilor instituțiilor publice. Statele membre ale UE au convenit că monitorizarea și raportarea accesibilității este indispensabilă pentru succesul acestei legislații. Cu toate acestea, directiva permite unele excepții, cum ar fi site-urile organismelor publice de radiodifuziune și de streaming audiovizuale live.

European Disability Forum (EDF) se așteaptă ca golurile lăsate în directiva web vor fi acoperite în alte acte legislative ale UE în curs de desfășurare, cum ar fi Actul european privind accesibilitatea sau Directiva privind serviciile media audiovizuale.

Președintele EDF, dl. Yannis VARDAKASTANIS, a declarat: "Accesibilitatea este o problemă legată de drepturile omului și o condiție pentru a participa în societate, pentru studii, pentru identificarea unui loc de muncă și pentru accesul direct la serviciile publice. Prezenta directivă reprezintă un pas important în promovarea drepturilor persoanelor cu handicap în cadrul UE, în conformitate cu Convenția ONU privind drepturile persoanelor cu dizabilități. Toate statele membre UE trebuie să facă toate servi-

ile publice și aplicațiile mobile accesibile. Prezenta directivă prevede un mod armonizat pentru a realiza acest lucru și duce la o schimbare reală în viața celor peste 80 de milioane de persoane cu handicap din Europa."

CE URMEAZA?

Directiva privind accesibilitatea site-urilor și a aplicațiilor mobile va intra în vigoare la 20 de zile de la data publicării în Jurnalul Oficial al Uniunii Europene. După aceasta, statele membre ale UE vor avea 21 de luni, să adopte legislația națională în conformitate cu ea. La un an după aceste 21 de luni, toate site-urile noi publice din UE ar trebui să fie accesibile; site-uri publice mai mari vor avea doi ani pentru a deveni accesibile, iar aplicațiile mobile vor avea 33 de luni.

EDF va continua să lucreze împreună cu Federațiile Consiliilor Naționale ale Dizabilității din țările membre UE, pentru a se asigura că directiva web este pusă în aplicare la nivel național și că statele membre UE nu vor utiliza abuziv derogările permise în text. În plus, EDF va continua pledând pentru alte acte legislative relevante sau complementare ale UE, inclusiv Actul european privind accesibilitatea și revizuirea Directivei privind serviciul mass-media audiovizual, pentru a se asigura ca se va aborda în mod adecvat ceea ce nu este acoperit de directiva Web.

-sfârșit-

Sursa: http://observatorul.ro/Social/SITEURILE-SI-APLICATIILE-MOBILE-ACCESIBILE-devin-realitate-i_12924

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureșului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureș, cod 547526 tel. 0265-320548;
www.asiromania.ro

Asociația "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltărețu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001 B.C.R. Alexandria
ISSN 2360 - 6061
ISSN-L 2360 - 6061

Vasile Adamescu

-continuare-

de BENCZE MARTA IOZEFINA



Vasile Adamescu se ocupa și continuă s-o face și astăzi de o clasă cu copii cu dublă deficiență senzorială. Le predă acestora în primul rând abilitățile ce țin de tactilitate: scrierea braille, modelajul, sculptura, legarea cărților, confecționarea de obiecte din diverse materiale etc. Le predă totodată sistemele de scriere în palmă. Între nevăzătorii surzi există însă și o altă modalitate de comunicare numai a lor, numită co-activă: se țin de mâini și își aplică pe braț, adaptate unui mediu plan, semnele

limbajului mimico-gestual utilizat de surdo-muții care nu au probleme de vedere. Profesorul Vasile Adamescu poate fi văzut cu fiecare mână abandonată în voia câte unui copil cu care se lansează într-o comunicare tensionată, dar tăcută, laborioasă, secretă, încheiată cu zămbetele tuturor și cu cățărarea copiilor pe brațele sale.

Pe alții îi învață dactilografia pentru a putea comunica detaliat cu persoanele valide. Pentru cunoscători, nu e nimic bizar în faptul că V. Adamescu este un dactilograf impecabil (dactilografia fiind disciplină obligatorie în toate școlile pentru orbi), el tastând extrem de corect și scriindu-și prin această metodă ori în braille amintirile, jurnalele nenumărate. Casa lui e plină de jurnale din toate fazele existenței sale alfabetizate. Figurează aici detalii ce par lipsite de orice semnificație, se dezvoltă tot felul de prolixități, dar în realitate, toate acele amănunte despre felul în care a cunoscut el o persoană, cum i-a scris aceasta în palmă, cum mirosea, ce temperatură avea încăperea acelei întâlniri, reprezintă pentru conștiința unui orb surd repere comparabile cu constelațiile sudului pentru marinarii lui Vasco da Gama.

Drama vieții lui Vasile s-a rotit mereu în jurul comunicării care pentru el ia forma predilectă a scrisului, mai rapid decât propria sa vorbire. Cu Maria a trăit până în anul 2000 când femeia s-a prăpădit. Soțul ei se cam confundase în tristețe fiindcă ea, în precaritatea ei, nu acorda prea mare atenție scrisului, sărea literele pe care trebuia să i le imprime în palmă, i le cam mângălea, iar în ultimul timp, nu-i prea mai scria. A murit de un atac de inimă, precedat de o stare de disconfort rău prevestitoare. Înainte de a se sfârși a încercat să scrie ceva în palma lui Vasile, dar nu s-a înțeles mai nimic.

La un an de la moartea Mariei, prietenii i-au făcut cunoștință cu o altă femeie interesată să rămână alături de el. A reacționat pozitiv pentru că... „Are un parfum plăcut și-mi scrie foarte clar în palmă”. S-a căsătorit apoi cu această Corina, cu 20 de ani mai tânără decât el.” (LiterNet.ro, Mira-

colul unei umanizări de Radu Sergiu Ruba).

Vasile Adamescu este cel mai de succes și mediatizat caz de surdocecitate, deficiență multiplă de care suferă circa 9.000 de români și circa 2,5 milioane de persoane în lume. Surdocecitatea este o combinație a pierderii auzului și văzului. Termenul a fost recunoscut în România numai în anul 1999, însă în legislația de specialitate a apărut abia în 2002.

În 1977 a absolvit Facultatea de Psihopedagogie Specială, iar apoi Școala de Artă, secția Sculptură, după care a fost, timp de 27 de ani, profesor de lucru manual la Școala de Nevăzători din Cluj-Napoca.

„Vasile Adamescu a călătorit enorm, cu toate mijloacele de transport. Prima dată cu profesoara lui, Florica Sandu, apoi cu alți profesori și cu Viorel. În felul acesta și-a stabilit repere, știe cât „durează” un kilometru, iar dacă merge cu mașina, și își scoate mîna pe geam, știe cam cu ce viteză se deplasează automobilul. A fost căsătorit de două ori, dar acum a rămas singur. Nu de tot, pentru că Viorel e mereu lângă el. Dacă acesta se va căsători, și-au făcut planuri și chiar schițe cum să unească două apartamente. În fiecare zi, Vasile Adamescu scrie la lucrarea sa autobiografică. În curînd o va termina și o va publica în negru, adică normal, nu în Braille. Din cînd în cînd, citește cu plăcere din cărțile scrise de Helen Keller, prima femeie oarbă, surdă și mută din SUA secolului al XIX-lea, care a devenit un adevărat icon al pacifiștilor, scriitorilor, dar și al oamenilor, în general.

Parfumul fructelor proaspete îi place cel mai mult domnului Adamescu, la fel și cel al trandafirilor și lăcrămioarelor. Parfumurile sînt un moft pe care și-l permite. Chiar are o întreagă colecție. Este mereu extrem de atent cu hainele pe care și le cumpără sau le poartă. Nu-i place deloc să meargă la second hand, unde îl mai duc prietenii lui. Cînd își cumpără pantaloni, cercetează cu mîinile fiecare cusătură și verifică întotdeauna cît de adînci sînt buzunarele. Cămășile trebuie să aibă neapărat buzunare în față, pentru a-i fi ușor să-și păstreze telefonul la îndemînă, iar talpa la pantofi nu trebuie să fie foarte lucioasă și nici prea groasă, să poată simți textura pavajului. Pasionat de construcții, domnul Vasile desenează schițe peste schițe, iar dacă ar fi avut o viață normală, ar fi studiat Politehnica. „Cu ani în urmă, le spunea profesorilor săi că și-ar dori ca în România să se construiască clădiri înalte, de peste 20 de etaje, ei fiind însă neîncercători. Acum, cînd acest lucru se petrece, domnul Vasile e tare mîndru”, spune Viorel, „asistentul” fostului profesor.” (Foaia transilvană – FTR.ro).

-sfârșit-

Din volumul: „Personalități cu handicap care au influențat istoria”
autoare: BENCZE MARTA IOZEFINA

Un proiect Fundația Licinium
Preluat cu permisiunea autoarei

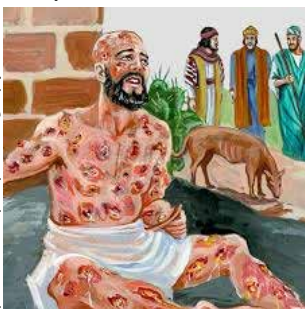


„Degeaba știi să citești dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

Iov - iubire nebună

Florian Moț

Iov îl iubea și servea pe Dumnezeu fără condiții. În ciuda tragediei care a venit peste el și familia lui,... (Dar, să aflăm pe scurt ce s-a întâmplat. Cartea biblică „Iov”, ne spune că personajul cu același nume, un om bogat și credincios din Orientul antic, a fost într-un timp scurt lovit de moartea celor 10 copii ai săi, pierderea tuturor averilor și de o boală aproape insuportabilă de piele care i-a acoperit tot corpul. Lucrul acesta s-a întâmplat ca urmare a unui atac repetat din partea lui Satan, care L-a provocat pe Dumnezeu să i-l dea pe mână pe Iov ca să arate că acesta nu va mai fi credincios dacă i se vor întâmpla toate acestea. Iov era în necunoștință de această provocare, el neexplicându-și faptul că răul vine de la diavolul.) ... Iov a rămas neclintit în credința lui. Cum poate cineva să fie atât de devotat lui Dumnezeu?



Am putea arăta și faptul că acest om nu avea la îndemână explicațiile pe care le are acum un om care citește Biblia și înțelege ca suferința umană este urmarea loviturilor venite din partea lui Satan, că Iov cel mai probabil nu credea că omul mai poate învia și că există o viață veșnică (Iov 14:14 „Dacă omul odată mort ar putea să mai învieze, aş mai trage nădejde în tot timpul suferințelor mele, pînă mi se va schimba starea în care mă găsesc.”. Sunt cuvintele dureroase pe care spune prietenilor săi, și care arată că Iov avea limite în cunoașterea adevărului despre credință.)

Credința și ascultarea lui față de Dumnezeu era simplă, fără a avea cunoștințele unuia care acum are la îndemână Biblia. Repetăm întrebarea: Cum de a continuat Iov să stea de partea lui Dumnezeu în ciuda teribilei tragedii?

În încercarea de a da o explicație am putea folosi ca ilustrație experiența dramatică a vieții unui român care a suferit în închisorile comuniste din perioada de imediat de după Cel de-al doilea Război Mondial. Richard Wurmbbrand, un pastor protestant, de etnie evreiască, dar născut în București și devenit creștin. În tinerețe, a fost închis timp de 14 ani din cauza opoziției deschise față de sistemul comunist. În bună parte a detenției nu a știut nimic de soția și copiii săi,



Richard Wurmbbrand

fiind supus la torturi fizice și psihice greu de suportat. Puteți citi cartea lui „Cu Dumnezeu în subterană”, unde descrie toată experiența dureroasă a închisorii.

Acesta consemnează la un moment dat în cartea sa, că aflându-se într-o celulă fără ferestre, de mai multe zile singur și în întuneric total, nemaștiind șirul zilelor, simțea prezența unor spirite rele lângă el. Nevrând să cedeze el s-a apucat să compună una din cele mai dramatice poezii scrise vreodată. Un gest de iubire fără rezerve față de Isus Hristos, mărturisind că orice ar fi, tot pe El L-ar alege. Dar să citim poezia:

Iubire nebună

De mic, eu frecventat-am temple și biserici.
În ele, Dumnezeu era slăvit.
Cântau zelos și tămâiau feluriți clerici.
Ei susțineau că-i drept să fii iubit.

Crescând, însă, văzut-am așa jale-adâncă
În lumea asta a lui Dumnezeu,
Încât mi-am zis: „El are inima de stâncă.
Altfel ne-ar ușura acest drum greu.

Se zbat copiii mici de friguri în spitale.
Se roagă pentru ei părinții triști,
Dar e-n zadar. Se duc cei dragi pe-a morții vale,
Chiar dacă-n rugăciune mult înșiști.

Sunt arși de vii-n cuptoare oameni fără vină
Și cerul tace, lasă totu-a fi.
Cum să se mire Domnul dacă, în surdină,
Și credincioșii-ncep a se-ndoi?

Flămânzi și prizoniți până și-n propria țară,
Ei stau fără de răspuns la întrebări.
Expus e Însuși Sfântul Nume la ocară
Când peste noi cad grelele ocări.

Cum să-L iubesc pe Cel ce a creat microbii
Și tigrii care sfâșie pe om?
Cum să iubesc pe Cel ce-și chinuie toți robii
Doar că mâncat-a unul, odată, dintr-un pom?

Mai rău ca Iov, stau fără de copii, soție
Și fără de amici mângâietori.
Stau fără soare și-aer într-o pușcărie,
În cea mai aspră dintre închisori.

Viitorul meu coșciug mi-e astăzi pat de scânduri.
Întins pe el, eu a-mi da seama-ncerc:
De ce mereu spre Tine-alearg-a mele gânduri,
Iar prin ce scriu trasez în jurul Tău un cerc!

continuare în pag. 5



continuare din pag. 4

De ce mă arde-o dragoste-nfocată?
De ce ești Tu subiectu-a orice cânt,
Deși știi bine că-s mireasa lepădată!
Curând voi putrezi într-un mormânt.

Dar nu, nu a iubit Mireasa din Cântare
Când întrebatu-s-a de este drept.
Iubirea este propria ei justificare.
Iubirea nu e pentru-un înțelept.

Chiar prin ispite mari de-o fi silită-a trece,
Nu înceta-va totuși a iubi.
De-o arde-un foc, sau valuri stau s-o-nece,
Ea săruta-va mâna ce-o lovi.

La grele întrebări de n-a aflat răspunsuri,
E-ncrezătoare - și va aștepta,
Căci vor pătrunde raze-n ascunzișuri
Și adevărul se va arăta.

Iertarea multelor păcate doar sporit-a
Al Magdalenei foc mistuitor,
Dar ea parfum și lacrimi dăruit-a
'Nainte de cuvântu-Ți iertător.

Iar dacă nu-l spuneai, ea tot ar sta și-ar plânge
De dragostea ce-Ți poartă și-n păcat.
Ea Te-a iubit 'nainte de vărsaseși sânge.
Ea Te-a iubit 'nainte de-ai iertat.

Nici eu nu mă-ntreb de-i drept să-Ți dau iubire,
Nu Te iubesc s-ajung eu mântuit.
Eu Te-aș iubi și-n veșnica nefericire,
Și chiar de flăcări de-aș fi mistuit.

De-ai refuza să Te cobori la oameni,
Tu mi-ai fi fost un vis îndepărtat.
De refuzai Cuvântul Tău să-l sameni,
Te-aș fi iubit și fără' să-l fi aflat.

De șovăiai, de-ai fi fugit de răstignire,
Nemântuit, eu totuși Te-aș iubi.
Chiar și păcat dacă-Ți găseam în fire,
Cu dragoste-mi Ți l-aș acoperi.

Acum cuvintele-mi vor deveni bune,
Ca toți să știe cât de mult iubesc.
Acuma voi atinge necântate strune.
Pe-o melodie nouă Te slăvesc.

Profeții toți de-ar fi prezis pe Altul,
Pe Tine, nu! Pe ei, i-aș lepăda.
Dovezi cu miile dac-ar avea cel'altul,
Iubirea-mi pentru Tine aș păstra.

De-aș bănuia la Tine-nșelăciune,
Plângând, eu pentru Tine m-aș ruga.
De-ar înceta în lume fala-Ți să răsun,
Iubirea-mi pentru Tine nu s-ar micșora.

Cum pentru Saul, Samuel o viață-ntreagă
În post și rugăciune s-a zbatut,
Așa ar rezista iubirea ce ne leagă,
Chiar dac-aș ști că ești un fiu pierdut.

De nu Satan, ci Tu în rătăcite clipe,
Revolta cea din cer ai fi produs,
De Tu Ți-ai fi pierdut cereștile aripe
Și-ai fi căzut din Raiul cel de sus,

Eu, neavând nădejdi, nădăjdui-voi totuși
Căci Tatăl cel ceresc Te va ierta,
Și împăcat cu El, pe-aleile de lotuși,
Pe străzile de aur, Tu Te vei plimba.

De-ai fi un mit, aș părăsi realitatea;
Cu Tine-n fantezie aș trăi.
De-ar izbuti neexistenta-Ți să-mi arăte,
Din dragostea-mi Tu viață ai primi.

Nebună, fără de temeieri mi-e iubirea,
Așa cum este și iubirea Ta.
Găsească-Și Domnu-n asta fericirea.
Mai mult decât atât, eu nu-i pot da.

O declarație de iubire care ne arată că nu ceea ce primești de la Dumnezeu este temeiul ei, nici promisiunea vieții veșnice, ci prietenia cu Dumnezeu zi de zi, te face să nu poți alege altfel decât să-L iubești.

De ce L-a iubit Iov pe Dumnezeu în ciuda a ceea ce i se întâmplase? Pentru că el înainte de aceasta zilnic fusese cu Dumnezeu. Era prietenul său cel mai bun, Cel căruia Îl împărtășea totul, pe care Îl pusese pe primul loc în viața lui. Chiar dacă acum era uluit de ce i se întâmpla neștiind ce să creadă despre Cel pe care Îl iubea de atâția ani, totuși el merge în continuare pe linia credinței și iubirii necondiționate. El declară la un moment dat: „Dar știu că Răscumpărătorul meu este viu, și că se va ridica la urmă pe pământ. Chiar dacă mi se va nimici pielea, și chiar dacă nu voi mai avea carne, voi vedea totuș pe Dumnezeu. Îl voi vedea și-mi va fi binevoitor; ochii mei Îl vor vedea, și nu ai altuia. Sufletul meu tinjește de dorul acesta înlăuntrul meu.” (Iov 19:25-27)

Iubești pe cel drag chiar dacă de multe ori te dezamăgește. Îl iubești, nu pentru ce face pentru tine, ci pentru că e al tău (fiu, fiică, tată, mamă, frate, soră, prieten, etc). Merită oare să-L iubești așa și pe Dumnezeu?

Așa ne iubește Dumnezeu pe noi. Fără condiție. Spune Biblia că pe când eram noi încă păcătoși Isus a murit pentru noi. El dorește să ne fie cel mai bun și apropiat prieten. Dorești și tu același lucru? Dăruiește-l lui Dumnezeu iubirea ta deplină.

-sfârșit-

Când cineva are nevoie de tine...



O asistentă medicală s-a apropiat de patul bătrânului. Lângă ea era un bărbat la vreo 30 de ani.

"Fiul tău este aici." – a spus femeia bătrânelului aflat pe moarte.

Ea a fost nevoită să repete cuvintele de mai multe ori... apoi ochii pacientului s-au deschis. Sedat din cauza durerii pe care o suferea, el a văzut vag un tânăr în picioare în fața lui. A întins mâna... tânărul i-a luat mâna în palmele lui, strângând ușor pentru a-i transmite un mesaj de dragoste și încurajare.

Asistenta medicală a adus un scaun pentru ca bărbatul să poată sta lângă pat. Toată noaptea, acesta a stat în salonul slab luminat, ținând mâna bătrânului și vorbind cu el.

Ocazional, asistenta venea prin salon pentru a verifica starea pacientului. Ea a sugerat bărbatului să se mute într-un pat și să se odihnească pentru o vreme, însă tânărul a refuzat-o.

Din când în când, bărbatul îi mai povestea câte ceva. Bătrânelul nu zicea nimic, doar își ținea fiul strâns de mâna. La răsărit, omul a murit... Tânărul i-a lăsat mâna și a mers pentru a vorbi cu asistenta. În timp ce ea se ocupa de acte, el aștepta cu capul

plecat. Apoi, el nu a mai rezistat și a decis să o întrebe.

Bărbatul: "Cine era acel bătrân?"

Asistenta (foarte surprinsă): "Tatăl dumneavoastră."

Bărbatul: "Nu... nu este tatăl meu. Nu l-am văzut în viața mea."

Asistenta: "Atunci de ce nu mi-ați spus asta în momentul în care v-am dus la el?"

Bărbatul: "Mi-am dat seama imediat că este o greșeală, însă am știut că are nevoie de fiul său... iar fiul său nu a fost lângă el. Când am realizat că este prea bolnav pentru a își da seama dacă sunt sau nu fiul său, am decis să rămân... știind câtă nevoie avea de cineva." sursa: www.kudika.ro

Singurătatea este dificilă. Data viitoare când cineva are nevoie de tine... doar rămâi lângă el.

-sfârșit-

Mica enciclopedie de sănătate

E bine să stim

Încărcarea cu vitamine

Catalog de la A la Z

Articol prelucrat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundația Alinare

Începând cu acest articol, dorim să pornim într-o călătorie de lungă durată în lumea microscopică a corpului nostru, studiind substanțe care ne fac bine și care trebuie să facă parte din nutriția noastră sau din modul nostru de viață, astfel încât să ne bucurăm de sănătate!

Corpul nostru este ca o uzină în care se produc o serie de reacții chimice fără să ne dăm seama. Faptul că noi avem vedere, auzim, mergem, vorbim, gândim, creștem, se întâmplă tocmai datorită acestora, pe lângă factorul divin, fără de care orice reacție ar fi imposibilă.

Vom striga catalogul de vitamine nominal, în ordine alfabetică, după care vom face o scurtă prezentare, caracteristici, și care sunt alimentele care conțin acea vitamină.

Înainte de a începe strigarea catalogului, trebuie să menționăm că, spre deosebire de alți nutrienți, vitaminele sunt substanțe chimice organice necesare, esențiale pentru om.

Care este rolul vitaminelor?

- reglează metabolismul (procesul complex de asimilare, de înmagazinare și eliberare de energie în organism pe care le suferă substanțele dintr-un organism viu)
- asistă la transformarea grăsimilor și carbohidraților în energie,
- asistă la formarea oaselor și a țesuturilor
- previn avitaminoza (lipsa îndelungată a vitaminelor din alimentație), etc.

Există două feluri de vitamine: solubile în apă (hidrosolubile) și solubile în ulei (liposolubile)



Vitaminele A, D, E, K sunt solubile în ulei, deci în grăsimi, lucru care înseamnă că este nevoie de o cantitate suficientă de grăsimi pentru ca procesul să fie unul benefic pentru organism. Aceste vitamine sunt stocate în ficat.

Celelalte sunt solubile în apă, excesul fiind eliminat prin urină.



continuare din pag. 7

VITAMINA A

Să începem cu vitamina A, o vitamină a cărei importanță o veți sesiza de îndată.

Este un puternic antioxidant (substanță care împiedică sau întârzie acțiunea de oxidare, sau de "ruginire" a organismului), antiinflamator (luptă împotriva microbilor).

Vitamina A joacă un rol important în menținerea sănătății vizuale, a funcțiilor neurologice, piele sănătoasă și multe altele.

Ajută la prevenirea cancerului.

Ca toți antioxidanții, se implică în reducerea inflamațiilor care apar, luptând împotriva daunelor cauzate de radicalii liberi.

O dietă bogată în antioxidanți, ajută la încetinirea procesului îmbătrânirii. Antioxidanții, ca vitamina A, sunt de asemenea responsabili pentru clădirea unor oase puternice, controlând reglementarea genei, menținând o piele curată și sănătoasă, favorizând diferențele celulare, și susținând funcția imună.

Simptome ale malabsorbției de vitamina A

Oamenii care au probleme cu absorbția de grăsimi, este posibil să dezvolte deficiența de vitamina A.

Cele mai comune stări de îngrijorare în ce privește malabsorbția de vitamina A sunt: problemele legate de sensibilitatea la gluten, sindromul intestinului permeabil (principalele cauze sunt alimentele, infecțiile și toxinele. Glutenul este principala cauză) și boli autoimune, boli intestinale inflamatorii (produse de microbi), și tulburări pancreatice.

La persoanele alcoolice excesul de toxicitate în corp crează nivele scăzute de vitamina A și au, de asemenea, un risc mare de deficiență.

Deficitul de vitamina A a devenit o problemă publică de sănătate, în mai mult de jumătate din țările lumii, în mod special în țările cu venit mic din Africa și Sud-Estul Asiei, în special afectând copiii și femeile însărcinate.

Poate fi o problemă serioasă pentru copii, pentru că lipsa de vitamina A duce la probleme severe de vedere și chiar orbire; de asemenea crește riscul îmbolnăvirilor și chiar al morții în mod semnificativ. Copiii pot fi în calea pericolului și de la infecții ca boli diareice și rujeola.

Ce putem face pentru a preveni lipsa de vitamina A?

Cea mai ușoară cale!

Cea mai ușoară cale este de a adopta în dieta noastră acea alimentație care este bogată în vitamina A, cum ar fi: morcovul, cartoful dulce, kale, ardeiul roșu (dulce), salata verde, spanacul, pepene galben, mango, papaya, caise, brocolli, suc de fructe de iarnă, sfecla roșie, cătina, păpădia, napii, andivele, avocado, pătrunjelul, zmeura, măceșele, coacăzele, etc.

În general, este de preferat ca legumele și fructele să se mănânce crude sau cât mai puțin fierte (max. 15 min).

Există câteva produse de origine animală

pe care medicii le recomandă cu moderație: ficatul de vacă, ton (pește), unt, ouă.

Articolul de mai sus nu constituie bază de tratament, ci este un material cu caracter informativ și preventiv. Pentru lipsa de vitamina A mai serioasă, este

nevoie să se ia legătura cu medicul de specialitate!

Portocaliul și roșul sunt culorile vitaminei A, dar și culorile acestei toamne!

Vă dorim ca pe lângă frumosul colorit al toamnei, să vă bucurați și de rezerve sănătoase de vitamina A, preluate din alimentație!

-va urma-

Bibliografie

<https://draxe.com/vitamin-a/>

<https://dexonline.ro/definitie/antioxidant>

<https://viataverdeviu.ro/semne-intestin-permeabil>

"Sănătate și vindecare" vol I, Sorin Nicola



..... Un mod de viață: Asociația „Ridică-te și umblă”

Puterea de a schimba lumea

**GEORGE UBA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”**

Vroiam să nu merg la biserică în ziua aceea. S-a anunțat că vin mai multe persoane cu dizabilități de la "Ridică-te și umblă" la programul de dimineață. Eram deprimată și apăsată de atâtea eșecuri. Simțeam că dacă îi voi vedea în cărucior, sau pe nevătători, voi amplifica neliniștea mea. I-am spus fetiței mele de nouă ani că nu mă simt bine și că nu voi merge la biserică. Și că ar fi bine să stea și ea acasă. Fata a început să plângă și a spus că ea oricum va merge, indiferent că eu voi sta acasă. Nu puteam s-o las singură, așa că, în ciuda indispoziției mele, a trebuit să mă îmbrac și să merg cu ea.

Deși mă declaram creștină, în ziua aceea aveam impresia că Dumnezeu m-a părăsit. Îmi venea mereu să plâng. Am ocupat un loc în spate ca să pot ieși când începe programul. Biserica era în forfotă. Se pregătise și o gustare pentru ei. Diaconul nostru mi-a spus să mă ridic că scaunul acela va fi scos ca să intre mai ușor cărucioarele. M-a împins să merg în față, că acolo erau locuri. De rușine m-am ridicat și m-am așezat în primul rând. Așa nu aș fi vrut să fiu tocmai acolo, atât de aproape de ei. Mi-am propus să stau cu ochii închiși, dar n-am putut. Deodată au început să intre. Aproape douăzeci și cinci de persoane cu probleme. Fetița mea a venit lângă mine bucuroasă că m-am încumetat să fiu așa de aproape de ei. N-am putut să stau cu ochii închiși. Programul a fost: "În ciuda... suferinței!". M-a șocat zâmbetul lor, bucuria lor și poveștile lor de viață. Declarațiile lor de speranță și credință m-au golit de toată neliniștea și amărăciunea mea. Am ieșit afară și am plâns la colțul bisericii cu lacrimi mari. Au venit lângă mine două cunoștințe mai apropiate și m-au întrebat ce mi s-a întâmplat. Le-am zis că mi s-a întâmplat ceva frumos. Ele au rămas nedumerite. Apoi le-am spus. Le-am spus că nu mai aveam chef de nimic, de biserică, de credință, de muncă, de viață, iar acești oameni, care aveau limitări atât de mari, exprimau bucuria de a trăi și de a crede într-un viitor luminos și real. Iar eu îmi plângeam de milă.

A trebuit să vină ei și să mă scoată din această inutilitate și să mă facă să mă ridic din autocompătimire. M-am întors la program și i-am privit cu dragoste și le-am zâmbit mereu. Apoi după program am vorbit cu mai mulți dintre ei și m-am simțit refăcută și schimbată total. Aveam atâtea să-l mulțumesc și să-l spun lui Dumnezeu. Acum aveam poftă de viață din belșug. Și asta, din cauza lor. Acești minunați prieteni care au venit în vizită la noi, nici nu bănuiesc ce mare influență au avut în viața mea. Oare cum aș putea să le mulțumesc?

Rămân aceste trei ...

Deși pot fi mai multe.

1. O putere de o influență impresionantă este postura persoanei cu mai multe abilități, dar cu dezavantajele fizice cunoscute. Postura senină, cu zâmbetul atașat de fața ce caută relații și comunicare, acea privire prietenoasă și dispusă să exploreze noi oportunități de viață, investește în cei din jurul ei un tonic extraordinar. Cei care merg și văd, sunt obligați să încetinească pasul și să admire această dispoziție proaspătă de viață, pe care ei, de multe ori o uită printre griji și complicațiile vieții. Cei valizi se întreabă: "care e motivul pentru care au o dispoziție atât de stenică și plină de lumini?" O dispoziție viguroasă, pe care persoana dezavantajată o are este ca rezultat al unei viziuni înalte și orientată pe valori fundamentale de viață, cum sunt: prietenia, bucuria comunicării, exprimarea vieții în frumusețea ei, încrederea, speranța, dăruirea și mulțumirea. Este o putere magnifică în ciuda unei lipse de puteri fizice. Și asta schimbă lumea!

2. O altă sursă de putere care modelează viețile celor din jur, care se cred normale, este... lupta de a trăi! Cei valizi se îmbracă în 2-3 minute, mănâncă în 15 minute, aleargă un kilometru în 5 minute, dar cei dezavantajați fizic au alt orar. Ca să împlinească aceleași deziderate au nevoie de mult mai mult timp, ceea ce ar descuraja pe cei ce se cred normali. Cei care trăiesc limitările fizice au alt orar și nu timpul este

continuare în pag. 12



MELANCOLII DE TOAMNĂ

Ooh, satul meu îndepărtat
De mult n-am mai trecut prin tine
Mi-e dor de casele pitite prin grădini
Prin văile adânci și pe coline.

Iar de copilăria dulce
Azi mă despart vre-o patruzeci și opt de ani
Am alergat în stânga și în dreapta
Ca tot românul necăjit de bani!

Și ce n-aș da ca să mai fiu odată
Flăcău voinic și bun de muncă
Să pot să merg cu tatăl meu
Să mai cosim trifoiul de pe luncă.

Pe inserat să merg la llenuța
Să stau cu ea un pic sub luna argintie
Dar, vai, îmi par atât de-ndepărtate
Tu, tinerețe, tu, copilărie...!

În nopțile în care nu am somn
Privesc cu ochii minții ce-am trăit
Colegi, profesori, primii ani de școală
Și prima fată pe care-am iubit.

Vor curge râurile-n valuri
Pluti-vor norii duși de vânt
Dar amintirile rămân
Și le vom duce fiecare în mormânt...

Cucu Mitică

ALBUM DE TOAMNĂ.

Pentru nepoții mei Alex și Ștefan cu recunoștință

În somn visele sunt clopote de rouă,
și sunetul lor, alb lucios,
picură în suflet miera rară a amintirilor ...
... S-a inserat și vara a îngenunchiat smerită
pe meridianele tristeții,
- lângă fântânile secate și reci.-
Ploaia galoapează în zig zag pe străzi întunecate,
E bine, e rău, nu știu ...
Te chem și te alung - tinerețe -
ușă fermecată, deschisă larg,
- închisă fără veste -
E noapte, frig, frig viguros
și gândurile mele se ascund grăbite
sub plapuma uitării.
Chiar și vremea, deapănă povești tăcute
- de la începutul lumii -
Peste cei buni, peste cei răi,
- deopotrivă. -
E noapte și toamna a început!

Nicu Popcov
București

ATEUL

-Măi, Costică!
-Da, Georgică!
-Tu știai că eu-s ateu?
-Cum adică?
-Păi, adică,
Eu nu cred în Dumnezeu!
-Asta-nseamnă, serios,
Că tu ești necredincios?
-Nu-s necredincios, Costică!
Și eu cred, în felul meu!
Dar cred că, la o adică,
Nu există Dumnezeu!
-asta-nseamnă, serios,
Că de fapt ești credincios?
-Nu-s nici credincios, Costică!
-Dar cum ești?
-Păi, sunt normal!
Am un câine, o pisică,
O mașină, papagal,
Am copii, am și o casă,
Am o soție frumoasă...
-Bravo ție, măi, Georgică!
Dar eu cred în Dumnezeu
Și cred că, la o adică,
Tot om normal sunt și eu!
Și mai cred ceva, Georgică!
-Ce "ceva" mai crezi, Costică?
-Dacă-n Dumnezeu tu crezi
Dacă-n Dumnezeu tu crezi
Și Dumnezeu nu există,
N-ai de ce să te stresezi
Și să ai o față tristă,
Fiindcă -serios îți zic!
Nu pierzi absolut nimic!
Dar, de-n Dumnezeu nu crezi
Și Dumnezeu chiar există,
Ai de ce să te stresezi
Și să ai o față tristă,
Căci -îți spun de la-nceput
Tu chiar totul ai pierdut!

Petrache Florian
Puchenii Mari - Prahova

A BĂTUT LA UȘĂ

Isuse, azi Tu ai bătut
Încetșor la ușa mea
Să îți răspund eu n-am putut
E treabă multă, viața grea
Sunt ocupat, prea ocupat
Eu zi de zi am de muncit
Pământul trebuie arat
Apoi, mai am de discuit
De semănat, de săpălit.
Te rog, Isuse, mă-nțelege
E primăvară-i de muncit
Nu-i timp acum de povestit.
- La vară-i grâu de adunat
La toamnă-i roadă de cules
Dar eu pe Tine Te-am ales
Am ciocănit...nu am intrat
Și am plecat...prin univers.

Emilia Dinescu
Valea Stânii - Argeș

ÎNTÂLNIRE CU UN EXTRATERESTRU

Odată pe o bancă stam
Într-un parc și mă uitam
De jur înprejur nimic;
Nu era nici un voinic.

Țipenie de copil!...
Lângă mine un tip util
Un omuleț se ivi
Și cu țipete îmi vorbi.

Prin semne se dovedea
Că ceva mie îmi spunea
Avea o înfățișare
Mică și strălucitoare.

Un costum îl proteja
De tot ce-l înconjura
Pe bancă a stat și el
Și era un tip model.

Fața lui cu gură mică
Semăna cu o pisică
Două nări în față avea
Să respire îi trebuia.

La mine a observat
Ceva ce l-a deranjat
O brichetă și un pachet
De biscuiți și foarte atent.

Mi-a făcut semn să i-l dau
Și a săltat mâna în sus rău
Și îndată s-au săltat
Și spre el au aterizat.

Drept în mâna lui micuță
La doi metri pe băncuță.

La mine a mai observat
Un lăntșor ce mi l-a luat
Tot așa zburând spre el
Acest copil mititel.

Și a înălțat mâna în sus
Și îndată s-a și dus
Cât din ochi a-i fi clipit
În văzduh s-a risipit.

O oră mi-a trebuit
Să ies din câmpul magnetic
Ce-l formase peste mine
Până mi-a venit mai bine.

M-am sculat și am plecat
Acasă și am tot stat
Că am scăpat neatins
Parcă am fost într-un vis.

Povestind cu amănunte
La colegi cu întrebări multe
Care m-au încurajat
Să fiu tare și bărbat.

Petrică Lupu
Țigănești - Teleorman



HAIKU

Frunze ruginite
din creanga despuiată
alunecă o umbră

Cidem Narcis Brâslășu
Din vol. „Deschizând fereastra”

O PERNĂ

Am o pernă lângă mine,
Dorm singur în patul meu rece,
Mă întreb de ce ea nu vine,
Somnul a-mi cuprinde.

Perna mereu o schimb și spăl,
O calc și îi dau cu apret,
Miroase plăcut a balsam,
Doar că așa obișnuiesc, pe nimeni nu aștept.

Trecut-a timpul, eu și-o pernă,
Noi doi împreună,
Vremea mă face să mă întreb în sine:
„ - Oare de ce o mai țin cu mine!”

„ - Bună întrebare!”, îmi răspund tot eu,
Din pat de la mine a „zburat”,
Și nu mă considerați un ateu,
Sunt doar un veșnic burlac.

Adrian Spiridon Marin
Costești - Argeș

RIDICĂ-TE ȘI UMBLĂ

pentru fam. Petre Clisanta
Aurel, Alexandru, Raluca,
Andrea și Mihaela

Isus îndeamna așa:
“Ridică-te și umblă”!
Păcatele sunt iertate.
Acum pășește cu dreptate.

Domnul învață Adevărul
Biblia ridică pe cei căzuți.
Mergem biruitori spre Rai.
Iubire veșnică Tu dai.

Pe poteca vieții.
Mergi în pace.
Speranța noastră e Creatorul.
Luminos găsim drumul.

Deschide poarta!
Arată-ne calea.
Păzește-ne cu brațul Tău.
Izbăvind-ne de cel rău.

Umbălăm pas cu pas.
Perseverând mereu.
În Paradis vom fi.
Doar cei viteji vor birui.

Mincă Elena Gabriela
Alexandria

NU NIMICI

Nu nimici Doamne ce a mai rămas bun în poporul Tău.
Tu ești Miel Salvator, Tu ești al Mântuirii noastre erou.
Nu privi la inconștiență, la nebăgarea noastră de seamă,
Dacă nu suntem ascultători din dragoste, suntem aramă.
Ne bucură Tu cu învioare și o cea mai caldă pecete,
Fii Tu măreție în gând, minunăție în bucurii pe-ndelete.
Revarsă belșug de Ploaie Târzie ca atunci ca odinioară,
Ferește-ne de luciferism, de mândria ca erată doar goală.
Dă-ne pace și scapă-ne de robia noastră mult bolnavă,
Scapă-ne de adicții, de lejeritate când privim bunăoară
La mântuirea prin jertfă, prin tăgăduire Ta de Sine
Nu ne aduce un reazem, ancorare în ce știi Tu că ne e bine?
Ascultă-ne când suntem bruscați de circumstanțe amare;
Ajută-ne să nu iubim banii, și a lumii doar goală onoare,
Dă-ne înțelepciune amestecată în chiar alifia Ta cerească,
Ca să scăpăm mai repejor de bolnăveala laodiceenească.
Fă-ne mai demni, mai dârji, mai luptători în răstimp,
Fi-ne un reper de netocmire cu Zeii urâți din Olimp.
Ajută -ne în datorii, în confruntări cu răzătorii amari,
Dă-ne succesul scontat când uităm de noi devenind triumfali.
Mai pe sus de stinghereli de reverie, există un mare sens
Acela că Tu ai plătit pentru noi mereu da Sfântul Preț,
Ajută-ne când suntem pedepsiți până aproape la sânge,
Ca Tu rănile cu Duh Sfânt să ne mai vrei a ni le unge..
O zi suntem înaripați în speranță și ne tot bucurăm,
Apoi picioarele ni se clatină și noi în mișelie ne îndatorăm.
Să trăim doar duși de mâna Ta duhovnicească curată,
Te rugăm Isus Fie mila Ta spre dezastru bine măsurată.
Fie binecuvântare peste cei ce nu i-am avut în simpatii,
Căci Tu pentru toți prietenii fandoșiți ai vrut a murii.
Dar noi, netrebniți și nechibzuiți și irelevanți în tocmire,
Cerșim cer, cerșim ascultare, virtute în dor nemurire.

Diaconu Liviu

ISUS...

Isus din veșniciei
Ne vede pe pământ,
Isus din veșniciei
Ne-ajută orșicând.

Îți mulțumim Isus
Căci ai milă de noi,
Și ne dai biruință
Și ne dai vindecări.

Și ne ierți când greșim
Prin jertfa Ta deplin,
Când noi mult ne căim
Și iertare Îți cerem.

Dar vrem să ne ajuți
Ca să nu mai greșim
Mereu să biruim
Tot răul prin bine.

Așa Tu ne-ai promis
Prin Tine biruiți.
Când la Tine venim
Cu multe necazuri. Amin.

Perciu Elena
Craiova

FRUMOASELE CEASURI ALE VIEȚII

Din clipa când pe lume m-am născut,
Ceasul vieții îndată să bată s-a pornit,
Și clipă de clipă, ceas de ceas bate,
Pentru ca viața să meargă mai departe.

În clipa când ni se întâmplă ceva rău,
Unii spun că atunci a fost „ceasul rău”,
Dar eu zic că nu ceasul, el, omul, este rău,
Dacă s-a purtat urât cu cei din jurul său.

Dar știu ca va sosi clipa când într-o zi,
Ceasul nu va mai bătea, și se va opri,
Atunci socotelile cu viața le vom încheia,
Și de pe această lume atunci v-om pleca.

Pe cealaltă lume unde v-om merge plătim,
Cu viața pe care aici pe pământ o trăim,
Așadar ceasurile vieții să fie frumoase,
Să nu fim răi, să nu săvârșim păcate.

Popescu Nicoleta
Argeș



....Anunțuri de la cititori.... Anunțuri de la cititori.... Anunțuri de la cititori....

Elena – Botoșani

Sunt o persoană cu dizabilități, serioasă, 56 ani, doresc să găsesc o persoană care să mă îngrijească – va fi angajată cu carte de muncă. Acum sunt la un cămin. Pentru mai multe detalii 0757-463835

Anonim

Vând căruț manual NOU NOU cu acționare manuală (roata față are angrenaj cu acționare prin lanț), roata față are 2 funcții. 1) - acționează la citire. 2 - are pedale pentru mâini. 3 roți din cauciuc masiv, etc. Prețul este 2000 Roni. Pentru amănunte 0760-296928

Anonim

TOUR TRANS S.R.L. este autorizată de Registrul Auto Român să facă adaptări auto pentru persoanele cu dizabilități, atât pentru condus, cât și pentru transport. Giurgiu, Șos. București, nr. 144, tel. 0722-724090, www.adaptari-auto.ro

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

....Anunțurile redacției.... Anunțurile redacției.... Anunțurile redacției....

IMPORTANT !

Ar fi extraordinar ca și alți semeni de-ai noștri, aflați în aceeași situație, să poată fi informați și încurajați, așa că vă rog din toată inima și din tot sufletul, dacă cunoașteți astfel de colegi de suferință și dacă doriți ca și ei să primească în fiecare lună, gratuit, prin poștă, această revistă, vă rog din toată inima să-mi trimiteți și mie adresele lor.

Este cumplit de dureros că suntem atât de mulți în această situație și ar fi lipsă de dragoste și împreună simțire ca, în descurajările, lipsurile și necazurile noastre, să nu beneficiem cât mai mulți de informațiile, încurajările, optimismul și speranța pe care le putem primi prin această revistă.

În plus, gândiți-vă că ar fi și un frumos cadou și o frumoasă surpriză pe care le-am făcea-o împreună cu ocazia Sărbătorilor de iarnă!

Vă mulțumesc!

INVITAȚIE – APEL

Te-ai gândit că viața ta e un roman? Poate n-ai cunoscut s-o privești așa, dar acesta este adevărul. Pentru mulți cititori ai revistei noastre, experiențele de viață relatate în ea sunt așa de binefăcătoare.

Poate și pe tine te-au încurajat sau ți-au oferit sfaturi bune. Și experiența ta de viață contează pentru noi. Nu te gândi că este nesemnificativă, pentru că nu este așa. Nu despre lucruri spectaculoase ținem să scriem, ci și de cele mici, dar care ne încurajează. Un mic succes pe care l-ai obținut în lupta cu viața, poate fi și pentru noi o încurajare. O inovație simplă pe care ai făcut-o și pe care o împărtășești revistei, poate ajuta viețile a sute dintre noi.

Nu ezita să ne scrii despre viața ta, care poate ți se pare nesemnificativă, dar care pentru noi poate fi un adevărat izvor de încurajare și mângâiere.

Te așteptăm în paginile revistei noastre!

....Ridică-te și umblă.... Ridică-te și umblă.... Ridică-te și umblă....

continuare din pag. 9

piedica, sau căutarea cea mai importantă, ci îndeplinirea acelei sarcini. Și atunci când o împlinesc au o bucurie mare a faptului rezolvat. Din lupta aceasta de a ajunge la deznodământ se recoltează răbdare, înțelegerea importanței actului făcut și încredere că nimic nu este imposibil. Așa că tu, cel care ai multe abilități, vei fi o lecție deschisă și mereu prezentă pentru mulți, de modul în care perseverezi să mergi până la capăt. Și asta schimbă lumea!

3. Mulți nu bănuiesc ce putere are normalitatea vieții la cei cu limitări fizice. Ei nu au nevoie de compătimire sau de o supragrijă, ci de a fi socotiți oameni normali, doar că au o deficiență, cum de altfel fiecare om are, în atâtea aspecte. Doar că cele fizice sunt mai evidente. Felul în care o persoană cu dizabilități își trăiește normalitatea vieții, face ca impactul printre cei care nu au dezavantaje fizice să fie puternic. Ei își duc viața normal, fără să se plângă în mod fatal, ci ca orice om își asumă responsabilitatea de a face orice lucru (chiar dacă mai greu) fără să reducă din chemările vieții. Amprenta pe care o lasă cel în cărucior, surd sau nevăzător este imensă. Amprenta responsabilității. Când unii doresc să renunțe la viață pentru că au așteptări supradimensionate ei stau la datorie pentru împlinirea sarcinilor zilnice. Și asta schimbă lumea!

-sfârșit-

....Să ne rugăm pentru.... Să ne rugăm pentru.... Să ne rugăm pentru....

Încă de la începutul apariției revistei, am primit cu mare bucurie sugestia unora dintre voi de a exista o asemenea rubrică în cadrul revistei noastre și cu mare bucurie consemnez alte cereri de a ne ruga împreună pentru ceva sau pentru cineva anume.

Știu că este greu și unora dintre noi chiar poate să li se pară ciudat sau chiar să-i deranjeze o asemenea rubrică (așa aș fi simțit și gândit eu în urmă cu câțiva ani), însă avem un Dumnezeu atât de minunat și de dornic de a ne răspunde la rugăciune (știu din propria-mi experiență), încât ar fi o lipsă de înțelepciune de a nu asculta de îndemnul Său de a ne ruga unii pentru alții.

În plus, aceasta arată nu numai că avem încredere în El, ci și că simțim unul cu celălalt, că ne pasă.

Solicit rugăciune pentru sora mea Ana. Fie ca ea să Îl accepte pe Domnul Hristos în viața ei ca Mântuitor personal și să își crească copii pentru El.

Mulțumesc celor ce m-au sprijinit în rugăciune. Alex e bine, operația a reușit și perioada critică de după a trecut-o cu bine. Să ne rugăm în continuare pentru pocăința noastră și a celor dragi căci timpul e scurt.

Aura solicită rugăciune pentru soțul ei care a avut accident de mașină. Dumnezeu să le dea putere și credință.

Emilia Dinescu

Zilele acestea am forțat iarăși, așa că mi s-au redeschis alte două escare. Acum am iarăși trei!

Știu că trebuia și trebuie să mă protejez, așa că îmi e un pic peste mână să vă rog să continuați să vă rugați pentru mine, însă știu că în continuare trebuie să stau mult pe căruț, pentru a lucra revista și pentru activitatea de la „Ridică-te și umblă”, așa că am mare nevoie să fiu susținut în rugăciune.

Vă mulțumesc din toată inima!

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

La 1 august 2016, un reprezentant al Poștei Române m-a anunțat că, începând cu 1 septembrie 2016, expedierea revistei prin poștă se va scumpi cu 50%, adică cam cu 10.800 lei / an (108.000.000 lei vechi).

Să continuăm să ne rugăm ca Bunul Dumnezeu să continue să lucreze la inima oamenilor cu inimă mare, astfel ca revista să apară și în viitor. Mulțumim tuturor sponsorilor, știuți și neștiuți, tuturor acestor oameni minunați care ne-au ajutat dezinteresat în toți acești ani (mulțumim din suflet)

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

(Oare din 3.000 de primitori ai revistei, doar... atât de puțini conștientizăm importanța și necesitatea rugăciunii? Doar... atât de puțini înțelegem și credem că atunci când mai mulți se roagă, Dumnezeu lucrează? (Mat. 18:19)

„Vă mai spun iarăși, că, dacă doi dintre voi se învoiesc pe pământ să ceară un lucru oarecare, le va fi dat de Tatăl Meu care este în ceruri.”

(Matei 18: 19)

....La mulți ani!.... La mulți ani!.... La mulți ani!.... La mulți ani!....

Asociația și Biserica “Ridică-te și umblă” - București

*Asociația și Biserica “Ridică-te și Umblă” București urează membrilor și voluntarilor care sărbătoresc ziua de naștere în luna noiembrie, un sincer și călduros „La mulți ani!”, împlinirea tuturor dorințelor și Dumnezeu să îi binecuvânteze din belșug și neîncetat: **Amedeo Sandrino Andronic, Ilie Bazârcă, Lucian Carp, Carmen Chiacu, Daniela Eremia, Mariana Feraru, Oana Raluca Gogu, Gina Mancaș, Alexandru Mârzac, Gabriel Lucian Ișvan, Manuela Nagy, Gabriela Ichim, Estera Petrea, Iuliana Alexandra Pleșa, Anca Mihaela Prăvălici, Cristian Iulian Răducu, Crina Ștefăniță, Alexandru Uță, Daniela Vize.***





....Gânduri de la prieteni.... Gânduri de la prieteni.... Gânduri de la prieteni....

Adrian Spiridon Marin
Costești - Argeș

Revista Împreună a devenit prietenul meu. O aștept cu mare nerăbdare să o citesc. De la lună la lună descopăr noi lucruri frumoase și o citesc integral, „pe nerăsuflăte”. E ca atunci când primești o scrisoare și abia aștepti să desigilezi plicul. Această revistă, dacă nu fizic, ne apropie pe toți sufletește, cei cu dizabilitate.

Totodată în revista Împreună îmi place că Dumnezeu este pretutindeni cu noi, cu voi, colaboratorii, și sponsorii revistei. Iată și răspunsul lui Aurel Burcea cum de merge revista de aproape 14 ani. Fiindcă Dumnezeu este pretutindeni și datorită lui și în paginile ce se editează lunar. Asta a fost transmisă și nouă, celor care colaborăm prin revista sufletului fiecărui dintre noi, așa aș numi-o. Este hrana noastră spirituală. Citesc credință în versurile tuturor colaboratorilor.

Mincă Elena Gabriela
Alexandria - Teleorman

Orice treabă pe care o lucrezi să o faci bine, nu de mântuială. Dumnezeu ne învață: „Orice lucru faceți să îl faceți ca pentru Dumnezeu nu ca pentru oameni”. Noi creștinii atunci când dăm o mână de ajutor altor oameni facem totul în grabă mare, ne enervăm că nu terminăm mai repede ce ni se dă de făcut. Atunci noi ne supărăm pe oamenii care ne învață că orice muncă trebuie să o facem cu migală și atenție mărită ca să fie bine făcută treaba. Dar noi nu îi luăm în seamă. Ne enervăm și îi jignim pe cei de lângă noi. Credem că totul e așa ca noi și nu în alt mod. Vrem să fim lăsați în pace pentru a termina ce avem de făcut mai repede ca să scăpăm de obligație. Creatorul ne îndeamnă să fim întotdeauna răbdători și buni. Mereu să ne sacrificăm pentru cei de lângă noi, să îi ajutăm din toată inima noastră.

Să îl întrebăm prin rugăciune pe Ziditorul nostru dacă este mulțumit cum ne-am executat munca pe care am avut-o de făcut pentru aproapele nostru. Dacă facem așa, cugetul ne este bucurios și fericit că am înfăptuit și noi o faptă bună, care va fi răsplătită în Paradisul cel veșnic.

Chiriță Alexandra
Costești - Argeș

„...Uneori o situație limită care pare dificilă, poate fi de fapt un prilej favorabil. Dacă îi îngăduim lui Dumnezeu să lucreze în viața noastră și AVEM CREDINȚĂ ÎN PUTEREA LUI, El va da la o parte orice greutate din calea noastră! Putem ca o încercare să o folosim chiar ca pe o treaptă pe care să urcăm spre o slujire mai înaltă. „Adevărat vă spun că dacă ați avea credință cât un grăunte de muștar, ați muta și munții din loc!”

(...)

Nu e lacrimă care să nu ți-o văd... Nu e dor pe care să nu ți-l știu... Și chiar dacă uneori crezi că Eu te-am uitat, îți arăt iubirea Mea că sunt lângă tine. Te iubesc doar ca să te păstrez lângă Mine, te trec prin școala desăvârșirii dar Eu veghez asupra ta, nu te teme, căci te iubesc copilul Meu! Primește-mă în inima ta ca prieten, și vei simți iubirea Mea! DA, „TE IUBESC CU O IUBIRE VEȘNICĂ, DE ACEEA ÎȚI PĂSTREZ BUNĂTATEA MEA!” - Ieremia 31,3. Amin.

Cujbă Daniela
Hunedoara

În fiecare zi când pornești la lucrul tău, trebuie să privești în trei direcții: Prima dată să te uiți spre cer și să îi

mulțumești lui Dumnezeu pentru acea zi, care ți-a sudat-o la firul vieții tale... A doua oară să te uiți spre pământ ca să nu uiți că ești trecător, și că nu vei duce nimic cu tine când te va lua Cel Sfânt, căci gol ai venit și gol vei pleca, ci doar faptele bune te vor urma... Apoi vei da socoteală în fața tronului de judecată, pentru tot ce ai făcut în viață, fie rău, fie bine... A treia oară, deci ultima dată, să te uiți la oameni și vei vedea o mulțime de suflete mult mai necăjite și mai sărmăne decât tine. O săptămână binecuvântată și apropiere multă de Dumnezeul cel Sfânt și Atotputernic, că zilele sunt... grele...

Emilia Dinescu
Valea Stânii - Argeș

Pe balustrada balconului meu veneau de ceva timp doi porumbei. Le puneam firimituri de pâine, Devenisem prieteni, nu se mai temeau de mine, chiar vorbeam cu ei, povestindu-le durerea singurătății mele. Într-o zi a venit doar unul, l-am întrebat unde îi e soția dar nu mi-a răspuns, l-am hrănit privindu-l cât de trist era. În timp ce mânca a venit și perechea mea, atunci am realizat că celălalt era altul, un singuratic care gelos pe cei doi, îi alunga năpustindu-se asupra lor. Îmi venea să îl alung și eu pe el dar n-am făcut-o. Știam... singurătatea te face rău, l-am înțeles așa cum era și l-am primit, numai dacă îi voi arăta iubire va învăța să iubească. Ceilalți doi o perioadă nu au mai venit, din cauza morocănosului, dar au găsit o cale înțeleaptă, și-au schimbat orele de vizită, și veneau după ce pleca el. Și așa s-a restabilit pacea, iar eu am fost scoasă din încurcătură. Până la urmă s-au acceptat unii pe alții și mâncau toți trei.

(...)

De la un timp s-a făcut tare frig afară și mi-e milă când îmi văd prietenii mei porumbeii, stând unul lângă altul pe balustradă cu ciocul în pene și privind înăuntru. Aș vrea să îi aduc în casă la căldură, dar încă nu au încredere în mine și preferă vântul de afară. Aș vrea tare mult să vină, dar nu vreau să îi oblig. Tot privindu-i mi-am dat seama că așa facem și noi cu Dumnezeu venim zilnic să mâncăm de la El, dar tot mai zburăm în lume. Câteodată „frigul” ne strânge la geamul său. Știm că înăuntru e cald și bine, dar încă nu avem încredere deplină în El și preferăm frigul acestei lumi. Îl doare suferința noastră și își întinde mâinile rugător spre noi, dar nu vrea să ne forțeze. Îi este teamă să nu zburăm speriați și să nu ne mai întoarcem. EL ARE MULTĂ RĂBDARE ȘI ÎNCĂ MAI AȘTEAPTĂ...POATE NE HOTĂRĂM! IUBIREA SE MĂSOARĂ PRIN RĂBDARE. EL AȘTEAPTĂ DAR NOI TREBUIE SĂ INTRĂM ȘI SĂ ACCEPTĂM DRAGOSTEA LUI. CE ZICI?!...

(...)

Oricât de negrii sunt norii ce planează deasupra ta, privește la orizont și vei vedea razele timide de soare care străpung perdeaua grea a norilor. Chiar dacă ca valurile înspumate-n cea mai aprigă furtună se abat necazurile asupra ta, nu uita Dumnezeu nu te-a părăsit, așteaptă ca tu să îl chemi și să nu îți părăsești credința. Chiar dacă totul se năruie în jur și toate sunt contra ta ȚINE MINTE ÎN CLIPELE CELE MAI GRELE AI FOST PURTAT PE BRAȚE DE ÎNSUȘI DUMNEZEU!

(Nota redacției: Mă întristează faptul că o asemenea rubrică deosebită tinde iarăși să dispară din cauza neimplicării voastre, a celor ce citiți această revistă. Mirarea mea rămâne: oare din 3.000 de primitori ai revistei, nu se mai găsesc câțiva care să trimită gânduri – proprii sau citite – care să transmită un mesaj de încredere, speranță, optimism... Eu continui să cred că da. Aștept!)

Neplata ratelor la creditul ipotecar: Familiiile ar putea să scape de evacuarea din locuință

av. DANA BORDEIANU

Persoanele care nu-și mai pot plăti ratele creditului ipotecar ar putea să scape de evacuarea din locuință, se arată într-un proiect de act normativ care urmează să primească cel mai important vot din procedura parlamentară. Mai precis, autoritățile locale ar urma să cumpere anumite locuințe scoase la licitație și să lase foștii proprietari să stea în ele cu chirie mică.

Este vorba de o Propunere legislativă privind modificarea și completarea Legii locuinței nr. 114/1996, ce prevede introducerea locuințelor de sprijin pentru cetățeni. Deși documentul a fost respins de Senat (prima Cameră sesizată) în 2014, acesta urmează să ajungă pe ordinea de zi a ședințelor plenare ale Camerei Deputaților (Forul decizional) cu propunere de adoptare.

În esență, autoritățile locale vor putea să cumpere, la licitație publică, locuințe executate silit, însă numai dacă acestea au o suprafață utilă de maximum 100 mp. Astfel, locuințele vor putea fi închiriate persoanelor sau familiilor evacuate sau care urmează să fie evacuate pentru că nu și-au mai putut achita ratele creditului ipotecar.

„Locuințele de sprijin se repartizează de către autoritățile administrației publice locale, care le-au cumpărat prin licitație publică, pe baza criteriilor stabilite anual prin hotărârea acesteia (...). De aceste locuințe pot beneficia persoanele și familiile care urmează a fi evacuate sau au fost evacuate prin proceduri de executare silită din locuințe, în urma neachitării obligațiilor derivate din contractele de credit ipotecar”, dispune proiectul de lege.

Cu alte cuvinte, persoanele ale căror case urmează să fie vândute la licitație publică ar putea să scape de evacuare. Asta deoarece, dacă autoritățile locale cumpără locuințele, foștii proprietari vor putea cere să stea în ele cu chirie. „Modificarea ar reglementa procedura conform căreia imobilele cumpărate de către autoritățile administrației publice locale ar putea fi transformate în locuințe de sprijin, urmând a fi date în chirie foștilor proprietari, evitând astfel evacuarea lor”, este lămurit în expunerea de motive a propunerii legislative.

În situația în care fostul proprietar nu vrea să rămână cu chirie în locuința de sprijin, aceasta va putea să fie repartizată altor persoane care și-au pierdut casa din cauză că nu și-au plătit ratele creditului ipotecar. De asemenea, în proiectul de lege



scrie că regula se va aplica și dacă un chiriaș nu vrea prelungirea contractului de închiriere pentru o locuință de sprijin.

„În cazul în care numărul cererilor pentru închirierea locuințelor de sprijin la nivelul unei autorități a administrației publice locale este constant, timp de cel puțin un an, mai redus decât numărul locuințelor de sprijin aflate în proprietatea autorității administrației publice locale, acestea pot aproba închirierea locuințelor de sprijin și altor categorii de solicitanți, cu respectarea prevederilor prezentei legi (Legea locuinței - n. red.)”, mai prevede inițiativa legislativă aflată la Camera Deputaților.

Atenție! Locuințele de sprijin nu vor putea fi cerute de persoanele care dețin o altă locuință în afară de cea din care au fost evacuate. Totodată, restricția va fi valabilă și dacă persoanele în cauză stau cu chirie într-o altă locuință a statului.

Chiria ar urma să fie sub nivelul pieței

Atunci când se va atribui o locuință de sprijin, autoritățile vor lua în considerare și situația economică a solicitanților. Concret, proiectul de lege aflat la Camera Deputaților prevede că persoanele evacuate sau care urmează să fie evacuate trebuie să se afle într-o situație care să nu le permită achiziționarea unei noi locuințe sau închirierea uneia în condițiile pieței.

În acest sens, chiria ce va trebui plătită pentru a sta într-o locuință de sprijin va fi de maximum 10% din venitul net lunar al familiei, calculat pentru ultimele 12 luni înainte de încheierea contractului de închiriere. Contractul, ce va fi încheiat cu primăria, va avea o durată de cinci ani, cu posibilitate de prelungire.

„Contractul de închiriere se încheie de către primar sau de către o persoană împuternicită de acesta cu beneficiarii stabiliți de consiliul local, pe o perioadă de cinci ani, cu posibilitatea de prelungire pe baza declarației de venituri și a actelor doveditoare necesare conform prevederilor legale. Nivelul chiriei nu va depăși 10% din venitul net lunar, calculat pe ultimele 12 luni, pe familie”, este explicat în proiect.

Trebuie precizat că persoanele care vor sta cu chirie în locuințele de sprijin nu vor putea să le subînchirieze sau să lase alte persoane în locul lor. De asemenea, acestea nu vor putea să schimbe destinația locuințelor (adică să le transforme în magazine, de exemplu). În caz contrar, contractul

continuare în pag. 19



Totul pentru Alexander

de Chris Turner



La șase luni, fiul lor surâdea rar și se mișca cu greu. Cum sindromul de care suferea nu era prea cunoscut, Chris Turner și Ashley Bristowe au pus în funcțiune cu succes propria lor metodă terapeutică.

Pe parcursul primelor sale șase luni de viață, am sperat că Alexander se va vindeca de la sine. Adesea mă lungeam pe podea și mă strâmbam la el pentru a-i smulge un mic surâs. Câteodată după multe eforturi, bebelușul mai reacționa. Însă în marea majoritate a timpului, fiul meu rămânea nemișcat și tăcut, cu privirea pierdută în zare.

Era în toamna anului 2009. Soția mea Ashley împreună cu mine, tocmai ne mutasem într-o casă centenară, situată pe o stradă frumoasă, având plantați copaci pe margine și care se afla pe malul râului, chiar în fața centrului orașului Calgary. Aveam deja o fetiță foarte agitată de vreo patru ani, numită Sloane, o pisică siameză morocănoasă și un nou născut care părea o enigmă. Alexander s-a născut cu o hipotonie gravă, era moale, cu o hernie abdominală, un suflu cardiac, cu niște falduri ciudate la urechi și cu o pată în formă de V pe frunte. Michail Innes, geneticianul căruia copilul i-a fost dat în acordarea tratamentului medical, știa că este vorba despre o anomalie genetică, dar nu putea să-și dea seama care era aceea.

Chiar și după ce ne-au dat voie să-l ducem acasă, odată ce starea sa de sănătate se mai ameliorase, Alexander nu prea lua în greutate, având tot timpul mai puțin decât media normală și abia era capabil să-și ridice capul. Prins în vârtejul cotidian de a pregăti masa și a-l culca,

având în plus și sarcina de a duce pe Sloane la școală, m-am gândit că era doar puțin mai calm și liniștit decât ceilalți copii de aceeași vârstă cu el. În realitate, ne puneam adesea întrebarea dacă el avea cea mai mică urmă de conștiință.

Un prim diagnostic a căzut peste noi într-o sumbră după amiază de decembrie, pe când ne aflam într-o cămăruță a Spitalului pentru copii din Alberta. Doctorul Innes ne-a explicat că o parte din codul genetic al fiului nostru lipsește. Ne-a arătat rezultatele testelor de laborator: rânduri de semne semănând cu un alfabet antic și un punct roșu arătând segmentul lipsă, nu departe de ramura "q" de la a noua pereche de cromozoni: 9q34.3, pentru a fi cât mai exact.

Geneticianul ne-a înmănat apoi un document imprimat de pe



Alexander Turner în leagăn alături de mama sa, Ashley Bristowe

un site web care explica că "Sindromul de ștergere subtelomerică 9q34.3" este în general o mutare spontană, neereditară, probabil survenită la concepție. În prezent este denumit sindromul Kleefstra (SK), după numele cercetătorului neoirlandez care l-a studiat (<http://documents.tips/documents/ce-este-sindromul-kleefstradoc.html>).

După părerea doctorului, la acea dată, erau mai puțin de 100 cazuri confirmate în toată lumea. Toate retardurile lui Alexander aveau o singură cauză - o leziune infimă dar nereparabilă în fiecare celulă a corpului său. Din cauza rarității sindromului, documentul nu dădea nici un pronostic de vindecare, însă prezenta câteva posibilități: în ceea ce privește o serie de probleme care vor apare în timp legate de vorbire, deplasare, învățare, pe care copilul nostru le-ar putea depăși având un pic de șansă și făcând un mare efort de-a lungul vieții.

Împreună cu Ashley ne-am întors acasă într-o liniște mormântală, ca și cum o piesă esențială din țesătura noastră familială a fost distrusă. Eram înspăimântați de ideea că fiul nostru nu va putea merge sau vorbi niciodată, nemaivorbind de posibilitatea de a alerga pe un teren de joacă, sau să nu poată merge la altar cu ocazia căsătoriei. Puțin mai târziu în acea zi, agățat de pătuțul lui Alexander, prea amețit ca să plâng, am început să cred că visele mele pot deveni realitate. Poate va reuși să recupereze retardul, mi-am spus eu. Poate o să găsim un remediu. Lucrul de care eram sigur, era că nu eu voi fi cel care-l va descoperi.

Numai după câteva zile de la întâlnirea cu geneticianul, în timp ce luam masa împreună, Sloane s-a ridi-cat să se zbungue pe lângă scaunul unde era pus Alexander, pe cealaltă parte a mesei. Încă nu-i spusese nimic despre diagnostic, însă ea a știut întotdeauna să ne citească și noi eram prea bulversați pentru a putea să ne ascundem emoțiile. Ashley, care era o femeie

continuare în pag. 17



continuare din pag. 16

exuberantă și plină de energie, uitase de tot să ne mai tachineze. Casa începuse să se umple din ce în ce mai mult de o anxietate uniformă și fără limite.

Sloane s-a așezat în spatele lui Alexander, agățându-se cu mâinile de fiecare margine a scaunului său și a început să se balanseze de o parte și de alta a capului fratelui ei, strigând voioasă "Alo, domnule Joufflu!" Alexander a început să fie atent la cadența mișcărilor capului surorii sale. Un surâs a apărut pentru prima oară pe fața lui și apoi pentru prima dată în viața lui a râs cu lacrimi. Un râs brusc, gălăgios și exuberant. Am râs cu toții împreună cu el.

În spatele diagnosticului, se ascundea un băiat care putea să aibă plăceri. Era rândul nostru acum să le descoperim.

Ca aproape toți părinții care au un copil cu probleme particulare, am început să facem vizite lunare la o clinică de intervenții precoc unde personalul debordat de pacienți, ne-a recomandat o fizioterapie rudimentară - exerciții pentru a încuraja copilul să se rostogolească singur și să se ridice în fund, spre exemplu. Un program care părea așa de arbitrar și inadapdat nevoilor lui Alexander ca și cum ai pune tencuială pe o fractură.

Soția mea a insistat la clinică pentru un tratament mai apropiat problemelor fiului nostru. Terapeuții erau înțelegători și competenți, însă sindromul Kleefstra era un mister și pentru ei. Atitudinea recomandată era de a reacționa în funcție de evoluția simptomelor. Dacă i-am fi ascultat, Alexander ar fi început cu "parte intensivă" a terapiei sale pe la vârsta de trei ani.

În Alberta, dacă analizez experiența noastră, resursele oferite copiilor cu nevoi particulare cresc pe măsură ce capacitățile lor se diminuează, în loc să se diminueze pe măsură ce capacitățile lor cresc.

Ashley nu s-a conformat niciodată recomandărilor presta-

bile, oricare ar fi acestea; stresată de teama viitorului pe care-l va avea fiul nostru, ea a devenit implacabilă. Punându-și la lucru competențele sale de cercetător editorial și de producătoare de emisiuni de radio, ea a început să se documenteze la maxim despre acest subiect. Lucrări asupra handicapului și asupra creierului au umplut masa sa de studiu. Una dintre ele recomandate de un prieten, se intitula "Ce puteți face pentru copilul vostru care suferă de leziuni cerebrale". Autorul acestei cărți, Glenn Doman, care a murit în anul 2013 la vârsta de 93 ani, a înființat o instituție de reeducare atipică la Filadelfia, Institute for the Achievement of Human Potential. Grație a metodelor utilizate de acesta, copiii cu deficiențe neurologice au învățat nu numai să meargă ci să și vorbească, să citească și să socotească - câteodată chiar mai repede decât camarazii lor fără handicap. Ashley m-a implorat să consider starea lui Alexander ca o problemă cronică, însă tratabilă. Această carte i-a confirmat convingerea pe care o avea.

Ca primă măsură ea mi-a pus cartea pe noptiera mea. "Citește această carte", mi-a spus.

Nu eram prea convins. Și dacă era vorba doar de un amestec de plante medicinale făcute de un vrac cu tentă pseudo-religioasă? După câteva zile de observare vinovată, m-am decis să o deschid. Mi-am dat seama acum de ce era singura lucrare pe care Ashley dorea din răspuț să mă facă să o citesc. Stilul era clar, discursul era logic și se baza pe mulți ani de experiență. Psihoterapeut prin anii 1940, Glenn Doman era frustrat din cauza procentului de eșecuri ale tehnicilor aplicate victimelor de AVC (accident vascular cerebral) și mai târziu, copiilor handicapați. În acea epocă, era în general acceptat că, copiii atinși de leziuni cerebrale, nu vor putea niciodată să învețe alături de alți copii sănătoși în clase ordinare. Într-o manieră empirică, clinica sa

împreună cu acesta au pus la punct o nouă metodă bazată pe teorie, astăzi denumită neuroplasticitate, conform căreia creierul se poate dezvolta și adapta dacă este suficient stimulat. Caz după caz, clinica doctorului Doman a demonstrat, căci cu mult efort copii ca și Alexander au depășit toate limitele care li s-au fixat.

Exercițiile simple de la clinica de intervenție precoc, nu produceau decât sentimente de frustrare la Alexander. În timpul vacanțelor de crăciun, tatăl meu împreună cu mine am construit o "pistă de antrenat" după un model găsit într-o carte scrisă de fiul doctorului Doman, Douglas: un plan înclinat ca un canal cu marginile destul de apropiate, semănând cu topoganele de pe terenurile de joacă. L-am matlasat și l-am acoperit cu vinil turcoaz. Urmând instrucțiunile, i-am dat o înclinare, astfel încât cea mai mică mișcare a lui Alexander să-l facă să alunece. Ignorând instinctele noastre părintești, am pus pe fiul nostru în vârful topoganului. La vârsta de 7 luni el încă nu se mișcase deloc nici măcar un singur centimetru cu forțele proprii. A urlat de indignare, s-a zbatut de iritare - și această mișcare l-a făcut să alunece pe pantă.

Într-o săptămână, a învățat să se lanseze, la început cu furie, apoi cu determinare și plăcere. Cu cât el progresa, cu atât noi reduceam nivelul pantei, până într-atât că la sfârșit era la orizontală. Câteva luni mai târziu, el a reușit să se miște pe ea până la capăt și nu s-a mai oprit.

Ne-am înscris la primul atelier de inițiere disponibil la clinica doctorului Doman. Aceasta este acum condusă de nora sa, Rosalind Doman. Alexander era primul copil atins de sindromul Kleefstra pe care l-a avut vreodată la tratament.

-sfârșit-

Sursa: Selection.ca - septembrie 2015
Trimis de TRAIAN FLOREA - Canada



Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 1 a lunii de apariție a revistei.

Vă rog mult, pe toți cei care scrieți, puneți-vă numele complet și adresa!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Doresc să corespundeze:

Elena

Mă numesc Elena. Am 49 de ani. Am gr. 1 pe căruț. Îmi caut jumătatea dar să aibă și grijă de mine și să ne înțelegem. Să nu aibă obligații și să nu aibă unde sta. Să locuiască la mine. Rog seriozitate. Puteți să mă sunați la nr. de telefon 0752-501938 între orele 11.30 și 19.00

Dani

Sunt Dani din Bacău, doresc să cunosc o doamnă serioasă, în gradul 2 de handicap, în vederea căsătoriei. Să aibă până în 55 ani. Eu sunt nevătător. Pot fi contactat pe skype, ioan_daniel89 tel. 0761-493157

Deaconescu Adrian Dorel

Mă numesc Deaconescu Adrian Dorel, am 55 ani (n. 12.12.1960), am gr. 2, neuropsihic și doresc să cunosc o doamnă, cu aceeași dizabilitate, gr. 2, neuropsihic, o bună creștină, fără obligații, în vârstă de 48-55 ani, pentru prietenie / căsătorie, din toată țara, dar în mod special din Hunedoara, Timiș, Gorj, Alba, Arad și împrejurimile acestor județe. Persoanele care mă contactează pentru căsătorie să fie de religie baptistă sau penticostală. Nu răspund la persoane nereserioase, doresc o relație pusă pe temelia lui DUMNEZEU și pe seriozitate. 0774-042022 sau 0755-802331

Marius

Bună, mă numesc Marius, am 37 de ani, am probleme de sănătate și îmi doresc o fată sufletistă, să mă poată accepta așa cum sunt eu, cu calitățile și defectele mele. Mă puteți găsi pe skype: maricos26 sau la tel. 0751-495708 și 0765-267246

Constantin

Mă numesc Bălan Constantin, sunt nevătător, am 42 de ani, necăsătorit, doresc să cunosc o doamnă care să aibă locuință proprie, să nu aibă vicii, să mă accepte și să ne susținem reciproc, pentru căsătorie. Sunt creștin ortodox și doresc să fie tot creștin ortodoxă, indiferent că este pe stil vechi sau nou. 0762-929910

Mihai

Sunt Mihai am 46 de ani sunt din Botoșani, creștin ortodox, caut pentru căsătorie doamnă din apropiere! Tel. 0751-888238

Ionela

Mă numesc Ionela, am 35 de ani, sunt din jud. Iași, am gr. 1, cu rest de vedere, nu am vicii, sunt necăsătorită, de religie catolică, am 1,60 m, 65 kg, ochi căprui, șatenă, părul lung. Doresc să cunosc un domn, fără vicii, serios, cu vârsta între 35 și 41 ani, necăsătorit. Poate avea gr. 1 sau 2. Să fie ortodox sau catolic. Pentru prietenie / căsătorie. Răspund la nr. 0785-326073. Nu răspund la bip, sms, nr private. Răspund zilnic, între orele 10 și 22.

Mugurel Florian - București

Am 28 de ani, pot să merg, sunt sportiv – practic tenis de masă – caut o fată cu vârsta între 25 și 30 ani pentru o relație serioasă. 0733-403968

Liviu

Bună, sunt Liviu Tudoroiu din Lipănești- Prahova, am 45 ani, sunt văduv, singur, am handicap fizic gr.

2 și caut o dragută până în 46 ani, pentru prietenie și căsătorie. Tel. 0731-263328 sau 0763-582569. Vă pup dulce. O zi bună... în fiecare zi.

Mihai

Bună, mă numesc Mihai, am 34 de ani, am handicap gr. 2, doresc să fac cunoștință cu o fată în vederea unei relații serioase de prietenie / căsătorie, cu vârsta între 24 și 39 ani. Sunt din Craiova. 0768-265889 și 0773-935741. Puteți suna oricând. E-mail t.mihai94@yahoo.com

Cătălin

Mă numesc Cătălin, sunt din Rovinari, jud. Gorj, am 30 de ani, cu handicap gr. 2, caut o fată cu handicap gr. 2 sau 3, cu vârsta cuprinsă între 20 și 31 de ani, sau doamnă divorțată cu vârsta cuprinsă între 40 și 44 ani. Pot fi contactat la 0758-438915. Rog seriozitate. Răspund și la număr privat.

Cosmin

Tânăr, 31 ani, păr brunet, ochi albaștri, simpatic, 1,75 m, 60 kg. Aș dori să cunosc domnișoare (18-30 ani) sau doamne divorțate (30-40 ani), pentru o relație serioasă, pentru prietenie / căsătorie. Să fie sinceră. Doresc să locuiască la mine (sunt din Râmnicu Vâlcea). Pot fi apelat la 0764-104277 sau 0741-970176

Ionuț

Mă numesc Ionuț, am gr 2, doresc să cunosc o fată cu vârsta între 20 și 34 ani. Doresc o relație serioasă pentru prietenie/căsătorie. Pot fi contactat la 0765-351080. Nu răspund la nr privat. Disponibil non-stop.

Adrian

Mă numesc Adrian, doresc să cunosc o fată cu vârsta între 20 și 30 ani. Doresc să fie credincioasă și să locuiască la mine. Sau doamnă divorțată, cu vârsta între 30 și 40 ani. Nu răspund la nr privat. Nu am mai fost căsătorit. Rog seriozitate. 0748-674939. Disponibil non-stop.

Viorel

Mă numesc Mierloiu Viorel, am 44 de ani, doresc să cunosc domnișoare cu vârsta cuprinsă între 20-40 ani sau doamnă divorțată de 40-55 ani. Poate avea și obligații și vicii. Pentru prietenie / căsătorie. Doresc să locuiască la mine. 0785-374062. Disponibil non-stop. Nu răspund la apeluri anonime.

Vica

Sunt sora Vica 65 ani, din Hunedoara, doresc un soț credincios, care să iubească pe Domnul, penticostal sau baptist. De vârstă apropiată. 0774-678010.

Marian

Mă numesc Joițoiu Marian, am 29 de ani, am probleme de vedere și doresc să comunic cu fete și băieți de vârstă apropiată, din întreaga țară. 0785-710466

Aurel Toader

Am 58 de ani, sunt din Buzău, pensionat medical, gr. 2, am locuință proprie și doresc să cunosc o doamnă, de vârstă apropiată, cu un ușor handicap, pentru prietenie – căsătorie. 0766-641793.

Otto

Mă numesc Otto Vacon din jud. Satu Mare, satul Livada, am un handicap gradul 2, doresc să cunosc o tânără în vederea căsătoriei. Pot fi contactat la numărul 0741-997563

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

P.S. Pentru cei/cele care aleg să sune, rog ca limbajul și modul de exprimare să fie unul caracterizat de respect și bun simț. Îndemn să sune numai pe cei/cele care au gânduri și planuri serioase în ceea ce privește începerea unei relații.



continuare din pag. 15

de închiriere încheiat cu primăria va fi reziliat, iar eventualele daune vor trebui plătite de chiriași. În afară de acest caz, contractul de închiriere va putea fi reziliat la cererea chiriașului, cu notificarea prealabilă a intenției (cel puțin 60 de zile). În același timp, autoritățile locale vor putea apela la varianta rezilierii dacă chiriașul:

- nu respectă clauzele contractului de închiriere;
- nu plătește chiria în 90 de zile de la comunicare;
- nu plătește întreținerea pentru o perioadă de 90 de zile (dacă este cazul);
- are un comportament ce nu permite conviețuirea sau împiedică folosirea normală a locuinței.

Inițiatorii proiectului de act normativ lămuresc, în expunerea de motive, că multe familii din țară se confruntă cu problema evacuării din propria locuință, rămânând efectiv pe drumuri. Acesta este motivul pentru care se dorește introducerea locuințelor de sprijin.

„În România, mii de familii se află în situația de a-și pierde apartamentele din cauză că nu au mai putut plăti ratele unui credit ipotecar. Fie că și-au pierdut locurile de muncă, au avut firme care au dat faliment sau au avut de suferit în urma creșterii cursului de schimb valutar, oamenii cer sprijinul autorităților locale în speranța că nu vor rămâne pe drumuri. (...) Aceste familii sunt într-o situație extrem de dificilă, întrucât rămân efectiv pe drumuri și nu primesc niciun fel de ajutor - locuință socială ori posibilitatea de obținere a unui alt credit ipotecar - în urma scoaterii locuințelor la licitație”, scrie în documentul amintit.

În prezent, cetățenii cu probleme pot folosi locuințe sociale sau de necesitate

În momentul de față, cetățenii cu probleme pot folosi locuințe sociale. Acestea pot fi închiriate de către persoanele sau familiile cu un venit mediu net lunar pe persoană, realizat în ultimele 12 luni, sub nivelul câștigului salarial mediu net lunar pe total economie.

„Au acces la locuință socială, în vederea închirierii, familiile sau persoanele cu un venit mediu net lunar pe persoană, realizat în ultimele 12 luni, sub nivelul câștigului salarial mediu net lunar pe total economie, comunicat de Institutul Național de Statistică în ultimul Buletin statistic anterior lunii în care se analizează cererea, precum și anterior lunii în care se repartizează locuința”, dispune Legea locuinței.

Concret, locuințele sociale sunt repartizate de autoritățile locale, în baza unor criterii proprii, celor evacuați sau care urmează să fie evacuați din imobile retrocedate foștilor proprietari, tinerilor în vârstă de cel mult 35 de ani, persoanelor cu handicap sau pensionarilor, printre alții. În aceste cazuri, contractul de închiriere cu primăria se încheie pentru cinci ani, cu posibilitate de prelungire, iar chiria este de cel mult 10% din venitul net lunar pe familie, calculat pentru ultimele 12 luni.

Legea nr. 114/1996 reglementează și locuințele de necesitate, care se închiriază temporar persoanelor sau familiilor ale căror case au fost afectate serios de catastrofe naturale sau accidente ori care au fost demolate pentru realizarea de lucrări de utilitate publică. Totodată, acest tip de locuințe mai este accesibil persoanelor ale căror imobile trebuie reabilitate, iar acest lucru nu este posibil atât timp cât sunt ocupate. „Contractul de închiriere se încheie de către primarul localității sau de către o persoană împuternicită de acesta, pe baza hotărârii consiliului local, până la înlăturarea efectelor care au făcut inutilizabile locuințele”, este subliniat în actul normativ.

Atenție! Propunerea legislativă NU se aplică momentan. Pentru a intra în vigoare, aceasta trebuie să fie adoptată de Camera Deputaților, promulgată prin decret prezidențial și publicată în Monitorul Oficial

-sfârșit-

Sursa: www.avocatnet.ro

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureșului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureș, cod 547526 tel. 0265-320548;
www.asiromania.ro

Asociația "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltărețu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001 B.C.R. Alexandria
ISSN 2360 - 6061
ISSN-L 2360 - 6061

*„S-ar putea să nu înțelegi întotdeauna
de ce Dumnezeu lasă anumite lucruri
să se întâmple,
dar poți fi sigur că El nu face greșeli.”*

DACĂ

*Dacă ar ploua doar cu iubire
Oamenii nu ar mai fi atât de grăbiți
Să alerge întruna după un strop de fericire
Cu bucurii mărunte ar fi mulțumiți.*

*Dacă ar ploua cu bunătate
Dintr-o privire ne-am îmbrățișa
Zâmbind ar putea trece de toate
De greul vieții rapid am uita.*

*Dacă ar ploua doar cu onestitate
Nu ar exista atâta ură între noi
Peste orice obstacol am trece mai departe
Nu am cădea sub povara atâtor ploi.*

*Dacă ar ploua doar cu dragoste
L-am avea pe DUMNEZEU în suflet și în gând
Viața nu ne-ar părea uneori o pacoste
Iubind cu bunătate am trăi visând.*

*Dacă peste toamna vieții trecătoare
Freamătul zilelor ar răsună
Doar Dumnezeu ar aduce alinare
Faptele noastre bune le-ar aduna.*

**Vali Fencea
Ciutelec Bihor**

*„Nu șterge nici o zi din viața ta...
Zilele frumoase ți-au dăruit FERICIREA,
cele urâte ți-au dat EXPERIENȚA,
iar cele foarte rele te-au învățat să TRĂIEȘTI.”*

